

چند عادت برای کاهش مشکلات سلامتی در زمستان

در فصل زمستان بسیاری از افراد با مشکلات مختلفی مانند ایجاد ورم در دست و پا، نفخ معده و سرماخوردگی و سرفه مواجه می شوند. حمله قلبی نیز در زمستان شایع است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در همین حال متخصصان توصیه می کنند که داشتن عادات غذایی سالم می تواند منجر به کاهش بسیاری از مشکلات سلامتی در فصل زمستان شود.

در ادامه به نقل از نشریه "هندوستان تایمز" به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

* از مصرف بیش از اندازه قهوه و چای خودداری کنید. این نوشیدنی ها اثر ادرارآور دارند و با افزایش تشکیل ادرار، حجم خون را کاهش می دهند.

* میوه ها و سالادها را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. با افزودن مقداری غذای خام مانند میوه ها و سالادها، می توانید دوره های مکرر ابتلا به عفونت ها را کاهش دهید. همچنین میوه ها و سالادها آب کافی مورد نیاز بدن را نیز تامین کرده و به بهبود هضم کمک می کنند.

* مغزها و دانه هایی مانند گردو، بادام و دانه کنجد به شما کمک می کنند در زمستان گرم بمانید و فشار خون خود را در حد نرمال نگه دارید.

* تخم مرغ و ماهی مصرف کنید. مقداری رژیم غذایی با پروتئین بالا نیز در زمستان برای بهبود پاسخ ایمنی بدن و سلامتی توصیه می شود. به غیر از این، اگر هیچ مشکل سلامتی ندارید، مصرف سبزیجات و میوه های فصلی همیشه توسط هر متخصصی توصیه می شود.

همچنین در فصل زمستان به دلیل سبک زندگی کم تحرک و مصرف بیشتر غذاهای پرکالری نسبت به فصول دیگر، خطر ابتلا به چندین بیماری افزایش می یابد که متخصصان ورزش کردن در خانه یا انجام فعالیت های بدنی خارج از خانه در هنگامی که شرایط آب و هوایی خوب است را توصیه می کنند.

منبع: ایسنا